

O QUE É O AUTOEXAME?

É uma técnica simples que a própria pessoa pode fazer, de preferência de frente para o espelho, em um ambiente bem iluminado. A finalidade deste exame é detectar precocemente alguma anormalidade como, feridas, caroços, manchas na sua boca, ou seja, identificar lesões precursoras do câncer de boca.

UMA DOENÇA CURÁVEL SE TRATADA NO SEU INÍCIO

COMO SABER SE VOCÊ ESTÁ COM CÂNCER NA BOCA?

O câncer de boca pode se manifestar sob a forma de feridas na boca ou no lábio que não cicatrizam, caroços, inchaços, áreas de dormência, sangramentos sem causa conhecida, dor na garganta que não melhora e manchas esbranquiçadas ou avermelhadas na parte interna da boca ou do lábio.



COMO FAZER O AUTOEXAME?

O autoexame pode ser realizado observando se há dentes fraturados, feridas que não cicatrizam e mudanças de coloração. Ele deve ser feito em frente ao espelho, checando a assimetria nos lados do rosto. Para isso: Verifique se os dois lados do seu rosto estão iguais, vire o lábio inferior para baixo e verifique se há alguma alteração, assim como na língua (colocando a mesma para fora). Olhe também a parte de cima do palato (céu da boca), colocando a cabeça para trás, e observe o interior das bochechas, toque o lado esquerdo do rosto e do pescoço com a mão direita, repetir o procedimento para o lado direito, com a mão esquerda. Se notar alguma anormalidade procure o seu dentista.

QUAIS OS SINAIS DE ANORMALIDADES?

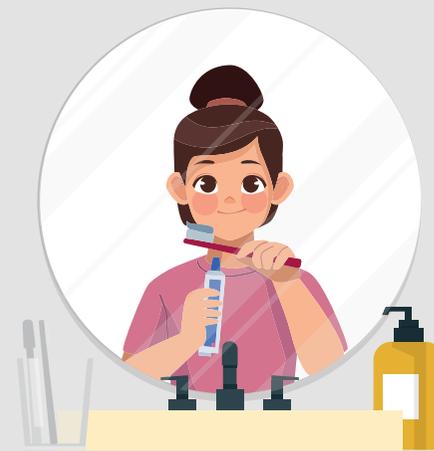
1. Manchas brancas;
2. Lesões externas na gengiva com aspecto de verrugas;
3. Lesões nas bochechas: riscos ou linhas brancas;
4. Nódulos na região de tecidos moles e rachaduras;

5. Sinal de dor ou diferença de coloração; e

6. Cândida (sapinho).

COMO SE PROTEGER DO CÂNCER DE BOCA?

1. Evitar o uso do tabaco e do álcool;
2. Proteção solar para os lábios;
3. Ter uma higienização oral adequada;
4. Ter uma dieta saudável;
5. Trocar restaurações ou dentaduras que estejam machucando;
6. Vacinação contra o HPV; e
7. Realizar o AUTOEXAME.



PREVINA-SE CONTRA O CÂNCER DE BOCA



MAIS INFORMAÇÕES:

sgp.dsaude.odontolegal@tjpe.jus.br

Ações de Promoção e Prevenção de
Saúde Bucal

DS/SGP/TJPE



Eficiência, humanização
e inovação

TJPE